MARIA
lunarillos
hazlo en casa
PANES

ÍNDICE

Índice	1
Introducción	2
Baguettes	3
Chapata	6
Pan en cocotte	9
Pan en banetón	11
Pan de molde	14
Pan de hamburguesa	17
Bollos preñaos	19
Focaccia	21
Coca	24
Pretzels	27
Grissini	30
Fougasse	32

INTRODUCCIÓN

Pocas cosas hay tan gratificantes como hacer pan en casa. Que cuatro ingredientes tan comunes como **harina, agua, levadura y sal** se conviertan en tu horno en una espectacular y deliciosa hogaza es un "**milagro**" que todo el mundo debería experimentar. En este e-book recopilamos **nuestras 12 mejores recetas de pan**.

¡Deseamos que lo disfrutes!

Con cariño, el equipo de María Lunarillos.

© 2015. María Lunarillos S.L. Todos los derechos reservados.

BAGUETTES

Miriam García

- 375 g de harina panadera
- 240 g de agua
- 5 g de levadura seca de panadero (15 g de fresca)
- 10 g de sal

1. Mezclamos la **harina panadera**, el agua, la **levadura de panadero** y la sal. Amasamos a mano o con **robot amasador** en intervalos de 1-2 minutos con reposos intermedios de 10-15 minutos, tantas veces como sea necesario hasta que la masa esté suave y elástica. Ponemos la masa en un **bol** engrasado, tapamos y la dejamos que doble en volumen.
2. Cuando la masa esté fermentada la pasamos a la encimera bien enharinada, pues es **una masa suave y pegajosa**. La dividimos con una **rasqueta** en 4 partes o tantas como *baguettes* queramos hacer
3. Aplastamos cada porción de masa con los dedos, desgasándola y **en forma de rectángulo**, y hacemos un rollito con ella. Las dejamos reposar media hora, tapándolas con un paño o un plástico.
4. Una vez reposada la masa, cogemos una porción y la ponemos frente a nosotros con la unión del rollito hacia arriba. La aplastamos suavemente con los dedos en forma de rectángulo. Doblamos la mitad inferior sobre sí misma, llevando el borde inferior hacia el centro de la masa. **Apretamos un poco para sellar**.
5. Hacemos lo mismo con la mitad superior, cogemos con los dedos el borde superior y lo llevamos al centro de la masa; volvemos a sellar.
6. A continuación, cogemos cada una de las cuatro esquinas del rectángulo y las doblamos hacia dentro, para formar algo que ya se va pareciendo más a una barra.

7. Ahora doblamos la mitad superior sobre la inferior, ayudándonos con el pulgar, y progresando de un extremo de la masa al opuesto vamos sellando la unión sobre la mitad inferior aplastando con la base de la palma de la mano. Repetimos la operación una vez más, doblando la barra sobre sí misma a lo largo y sellando la unión. Esto se hace para **dar tensión a la superficie de la barra** y que esta crezca correctamente en el horno.
8. Una vez que tenemos formada la barrita debemos estirarla. Para ello ponemos ambas manos en el centro de la barra, una encima de la otra, y empezamos a rodarla adelante y atrás al tiempo que vamos separando las manos y estirando la masa. Para esta etapa la mesa no debe tener harina en exceso, porque se nos escurriría la barra. Debemos intentar que **el grosor de la barra se mantenga uniforme** en toda su longitud.
9. Estiramos hasta la longitud que podamos meter en nuestro horno y le hacemos los extremos en punta.
10. Enharinamos generosamente un paño grande o un **lino para pan** (*couche*) con la unión hacia arriba. Cuando estén todas las tapamos con un plástico para que fermenten.
11. Cuando hayan crecido una vez y media su tamaño (no tienen que llegar a doblar) las pasamos con cuidado a una bandeja de horno, colocándolas con la unión hacia abajo, y las greñamos con una **cuchilla**.
12. Cocemos las baguettes en el horno a 250 ºC (sin aire) durante 10 minutos. Luego bajamos la temperatura a 205 ºC (con aire) y cocemos otros 15 minutos. Las sacamos a una rejilla para que se enfríen por completo antes de cortarlas.

CHAPATA

Miriam García

- 250 g de harina panadera
- 250 g de harina de fuerza
- 350 g de agua
- 1,5 g de levadura seca de panadero (4,5 g de fresca)
- 10 g de sal

1. Preparamos la masa mezclando en un **bol** la harina, **panadera** y **de fuerza**, la **levadura de panadero** y la sal. Vertemos el agua helada. Mezclamos con una **rasqueta** o con el **robot**, hasta que se amalgamen.
2. A partir de aquí amasamos con robot o a mano (con **amasado francés** porque la masa es muy líquida) hasta que la masa se afine un poco. La ponemos en un recipiente engrasado con aceite, mejor si es hermético con tapa, pero se puede usar también lámina de plástico bien ajustada, porque lo dejaremos toda la noche en la nevera.
3. Al día siguiente sacamos el recipiente de la nevera. Para dar más estructura a una masa tan líquida haremos una serie de **pliegues o plegados**: tomamos un extremo de la masa y lo doblamos sobre sí misma, hasta la mitad. A continuación, tomamos el extremo opuesto y lo plegamos por encima también; en total hacemos dos pliegues, plegando la masa como una carta para meterla en un sobre.
4. Dejamos que la masa se atempere y siga fermentando a temperatura ambiente tapada y al cabo de una media hora le hacemos otro pliegue en el sentido perpendicular al anterior. Así podemos hacerle hasta tres plegados en total, separados entre sí por una media hora. Después dejamos que la masa acabe de subir, hasta que más o menos doble el tamaño original.
5. Pasamos la masa a la encimera muy enharinada, pues esta masa es muy pegajosa. Con la mano la empujamos por los laterales para hacer un rectángulo. **Esta masa no se aplasta para desgasarla**, sino que dejamos que todas las burbujas se queden para dar luego una miga con grandes huecos.

6. La espolvoreamos bien de harina por encima y dividimos el rectángulo en dos barras. Enharinamos bien el corte entre ambas. Preparamos una bandeja con **papel de hornear** y pasamos las chapatas al papel, **cogiéndolas por debajo con delicadeza** como se ve en la siguiente foto. Hay que espolvorear con mucha harina en todo momento para que no se nos pegue la masa.
7. Metemos la bandeja en la solera del horno o sobre una **piedra para pan**, con el horno precalentado a 250 ºC; vaporizamos agua con un vaporizador de plantas o poniendo una bandejita con agua dentro del horno. Cocemos las chapatas **sin aire los primeros 10 minutos**, que es cuando dan la subida. Más tarde podemos conectar el aire y bajar la temperatura para que no se doren en exceso, a unos 180 ºC (con aire). Horneamos otros 20-25 minutos y después apagamos el horno; las dejamos dentro otros 10 minutos para que se seque la corteza. Después las sacamos a enfriar a una rejilla.

PAN EN COCOTTE

Alicia Mañas

- 200 g de **harina de fuerza**
- 200 g de harina común
- 1 cucharadita de **levadura seca**
- 1 cucharadita de sal
- 250 ml de agua

1. En un **bol** grande mezclamos las harinas y la levadura. Mezclamos bien con una cuchara. Incorporamos la sal y mezclamos de nuevo.
2. Empezamos a añadir el agua y mezclamos. Obtendremos una masa muy suave; no pasa nada si los ingredientes no están perfectamente incorporados. Dejamos la masa en el bol, cubrimos con film transparente y dejamos reposar a temperatura ambiente durante 10-12 horas. Lo mejor es hacerlo el día de antes y dejarlo reposar toda la noche.
3. Al día siguiente la masa habrá crecido mucho y tendrá un aspecto burbujeante. Enharinamos una superficie con abundante harina y, con la ayuda de una **rasqueta**, pasamos la masa a encima de la mesa.
4. De nuevo nos ayudamos con la rasqueta para realizar algunos pliegues a la masa. Recogemos los bordes hacia el centro y formamos una bola.
5. La idea es la de formar un atillo. Damos la vuelta a la masa dejando los pliegues en la parte de abajo. Encendemos el horno a 250ºC y ponemos la **cocotte** dentro a calentar con su tapa. Mientras tanto espolvoreamos la superficie de la masa con harina, la cubrimos con un **paño** y la dejamos reposar mientras el horno se calienta.
6. Sacamos la cocotte del horno, la abrimos y metemos dentro la masa, con mucho cuidado de no quemarnos. Tapamos y metemos en el horno durante 15 minutos. Pasado este tiempo destapamos y dejamos cocer el pan, bajando la temperatura a unos 210ºC durante 40-45 minutos. Sacamos el pan de la cocotte y dejamos enfriar sobre una **rejilla**.

PAN EN BANETÓN

Miriam García

- 300 g de **harina de fuerza**
- 200 g de **harina de espelta**
- 300 g de agua
- 10 g de sal
- 5 g de levadura seca de panadero (15 g de fresca)
- 20 g de miel

1. Mezclamos la harina con el agua y **dejamos reposar 10 minutos**.
2. Añadimos la levadura y la sal, empezamos a amasar, a mano o con alguna **máquina**, con **amasados y reposos consecutivos**, amasamos unos dos minutos y dejamos reposar 10 minutos; haciéndolo tantas veces como sea necesario hasta que la masa esté fina y elástica, con un desarrollo razonable del gluten, de forma que podamos formar con un pedazo de masa una membrana que no se rompa excesivamente,.
3. Aceitamos un **cuenco grande**, hacemos una bola con la masa y la metemos dentro a fermentar. La tapamos bien y dejamos que **casi doble el volumen**.
4. Cuando ha fermentado la volcamos sobre la encimera bien enharinada y la aplastamos a conciencia para quitarle el gas, hasta la última burbuja. Moldeamos entonces una barra, del tamaño del banetón.
5. Enharinamos perfectamente el banetón y colocamos la barra en él. Tapamos con plástico (los gorros de baño desechables son perfectos) o con un paño húmedo y dejamos que fermente.
6. Ponemos el horno a calentar a 250º (sin aire) / 230º (con aire) para que esté **bien caliente cuando tengamos el pan fermentado**. Debemos saber cuánto tarda nuestro horno en alcanzar esta temperatura tan alta, para eso viene fetén un **termómetro de horno**.

7. Cuando el pan casi ha doblado, enharinamos bien una tabla de madera o lo que sea que usemos para meter el pan en el horno.
8. Pasamos el pan del banetón a la tabla que hemos enharinado, para poderlo meter en el horno. Justo antes de meter el pan en el horno le hacemos uno o varios cortes en la parte superior, con una cuchilla de afeitar, un cuchillo o incluso unas tijeras.
9. Metemos el pan en el horno, quitamos el aire si lo estábamos usando (**es mejor no usar el aire al menos durante los 10 primeros minutos de cocción**, para no extraer la poca humedad que haya en el interior del horno y que ayuda a que el pan suba mejor) y cocemos 15 minutos. Ayuda bastante vaporizar algo de agua justo después de meter el pan.
10. Al cabo de ese tiempo bajamos la temperatura a 220º (sin aire) / 200º (con aire) y ahora sí podemos usar el aire. Seguimos cociendo otros 30 minutos a esa temperatura. Después conviene secar un poco el pan otros 10 minutos a 200º (sin aire) / 180º (con aire) aunque esto depende mucho del horno.

PAN DE MOLDE

Miriam García

- 660 g de harina panadera
- 220 g de agua
- 220 g de leche
- 25 g de mantequilla
- 5 g de azúcar
- 10 g de sal
- 5 g de levadura seca de panadero (15 g de fresca)

1. Este pan lo vamos a elaborar por el **método directo**, que consiste en mezclar todos los ingredientes de golpe, incluida toda la **harina panadera**, y hacer solo las dos fermentaciones de rigor, una antes de formar la barra y otra con el pan ya formado. Ponemos todos los ingredientes en un **bol grande** y mezclamos bien con una **rasqueta**. Cuando ya no quede harina suelta, lo pasamos a la encimera y amasamos como indicamos en nuestro método de **amasado francés**. También podemos amasar con **robot**, claro está.
2. Cuando la masa esté fina y elástica hacemos con ella una bola y la ponemos con la costura hacia arriba en un bol grande untado de aceite. La tapamos con plástico o un paño y dejamos que doble el volumen.
3. Una vez que haya levado la volcamos sobre la encimera bien enharinada. La **aplastamos muy bien con las manos** para quitarle todo el aire, porque de lo contrario nos saldrían burbujas gordas en el pan. La dejamos que se relaje cinco minutos, bien tapada.
4. Nos ponemos cerca el molde que vayamos a usar para coger la medida del rollo que vamos a hacer. Yo uso un **molde Pullman** con tapa porque el resultado es fantástico, pero un molde rectangular corriente vale también. Hacemos un rectángulo con la masa, de ancho más pequeño que el largo del molde (la masa se estira un poco al enrollarla) y empezamos a enrollarla por el lado corto, **apretando bien con cada vuelta para que quede bien pegadito el rollo a la base**. Seguimos hasta acabar el rollo, aplastando bien el borde para que se selle.

5. Con mucho mimo, cogemos el rollo y lo metemos dentro del molde, con la unión hacia abajo. Lo dejamos levar bien tapado. Mientras, ponemos el horno a calentar a 230º (con aire) / 250º (sin aire).
6. Cuando el pan haya doblado el volumen, metemos el molde en el horno y lo cocemos 20 minutos. Bajamos la temperatura a 190º y seguimos cociendo otros 15 minutos.
7. Lo sacamos, dejamos que se temple un poco y lo pasamos a una **rejilla** con cuidado de no quemarnos.

PAN DE HAMBURGUESA

Miriam García

- 500 g de harina panadera
- 150 g de leche entera
- 3 g de levadura seca de panadero (9 g de fresca)
- 125 g de agua
- 1 huevo mediano
- 20 g de azúcar
- 10 g de sal
- 25 g de aceite de oliva
- Ajonjolí para decorar

1. Hacemos un **prefermento** con 100 g de **harina panadera**, 100 g de leche y toda la **levadura de panadero**. Lo mezclamos en un **bol**, lo tapamos y lo dejamos subir hasta que esté burbujeante.
2. Seguidamente agregamos todos los ingredientes que faltan: el resto de leche, el resto de harina, el agua, el huevo, la sal, el azúcar y el aceite de oliva. Amasamos hasta que se la masa esté fina y elástica a mano o con **robot amasador** **en intervalos de 1-2 minutos, con reposos intermedios de 10-15 minutos**.
3. Cuando la masa esté lista hacemos con ella una bola y la ponemos en un cuenco engrasado. La tapamos y la dejamos que doble el volumen.
4. Una vez que la masa haya doblado la pasamos a la encimera y dividimos la masa en ocho porciones con la **rasqueta**.
5. Cogemos cada porción y la vamos recogiendo repetidas veces en forma de hatillo para darle tensión a la superficie de la bolita.
6. Ponemos las bolitas formadas sobre un **papel de hornear** dispuesto sobre la bandeja del horno, y las aplastamos un poco con la palma de la mano. Las pintamos con un poco de agua y espolvoreamos ajonjolí .
7. Metemos los panecillos de hamburguesa en el horno calentado previamente a 230 ºC durante 15 minutos. En el momento de meter la bandeja **bajamos la temperatura a 205 ºC**, sin aire, y vaporizamos un poco de agua en el interior. Cuando estén doraditos los sacamos a enfriar en una **rejilla**, sobre el propio papel.

BOLLOS PREÑAOS

Miriam García

- 500 g de harina panadera
- 350 g de agua
- 10 g de sal
- 5 g de levadura seca de panadero (15 g de fresca)
- 2 o 3 chorizos asturianos

1. Hacemos la masa como un pan normal. Mezclamos la **harina panadera**, el agua, la sal y la **levadura de panadero**, y amasamos a mano o con **robot amasador** en intervalos de 1-2 minutos separados por reposos de 10 minutos, hasta que esté fina y elástica.
2. Hacemos una bola con la masa, la ponemos en un **bol engrasado**, la tapamos y dejamos que doble el volumen. Cuando haya doblado la pasamos a la encimera enharinada y la **aplastamos con la mano** para quitarle las burbujas de gas.
3. La pesamos y la cortamos con una **rasqueta** en tantas porciones como queramos.
4. Aplastamos cada porción **en forma rectangular** y ponemos la cantidad de chorizo o embutido que queramos, al que previamente le habremos quitado la piel.
5. Envolvemos el chorizo **haciendo un rollito** con la masa. Sellamos la unión aplastándola con el canto de la mano, para que quede bien pegadita.
6. Vamos poniendo los bollos formados sobre una **bandeja** forrada con **papel de hornear**. Los espolvoreamos un poco con harina y los tapamos con plástico para que no se resequen mientras fermentan. Dejamos que **doblen el volumen** de nuevo.
7. Cuando hayan levado metemos la bandeja en el horno a 230 ºC (sin aire), vaporizamos con agua y los cocemos 15 minutos. Bajamos la temperatura a 190 ºC y seguimos cociéndolos otros 20 minutos. Los sacamos a una **rejilla** para que se enfríen por completo.

FOCACCIA

Alicia Mañas

- 600 g de **harina de fuerza**
- 100 g de **sémola**
- 500 ml de agua
- 3 g de levadura prensada
- 40 g de copos de puré de patatas
- 50 g de aceite de oliva (+ extra)
- 1 cucharada de azúcar
- 12 g de sal
- Romero fresco
- Sal gorda o en escamas

1. Preparamos una *biga* o prefermento con 150 g de harina, 100 ml de agua y 1,5 g de levadura. Desleímos la levadura en el agua y la mezclamos en un **cuenco** con la harina, dando lugar a una masa un poco pegajosa. Cubrimos el recipiente con film transparente y dejamos reposar durante toda una noche (de 8 a 12 horas depende de la temperatura, en verano harán falta menos horas).
2. Al día siguiente nos encontraremos con una masa llena de burbujas. Tomamos dos **recipientes** y ponemos 200 ml de agua en cada uno de ellos. En uno ponemos el azúcar y el resto de la levadura; en el otro ponemos la sal. Mezclamos ambos hasta que la levadura y el azúcar, por un lado, y la sal, por el otro, estén completamente disueltos en el agua.
3. Mezclamos la *biga*, o prefermento, con el agua con la levadura. Lo haremos a mano o con un **robot** hasta que se haya disuelto. Mezclamos los copos de patata, la sémola y la harina y empezamos a añadirla. Seguimos uniendo. Cuando hayamos añadido la mitad de la harina añadimos el agua con la sal y seguimos mezclando. Terminamos de añadir el resto de la harina, sin dejar de mezclar. Removemos hasta que los ingredientes estén bien amalgamados. El resultado será una masa muy hidratada. Cubrimos con film transparente y dejamos reposar unas 2-3 horas, hasta que haya doblado su volumen.
4. Pasado este tiempo, volcamos la masa a una mesa enharinada. Es una masa muy hidratada por lo que será difícil manipularla con las manos.

5. Con ayuda de una **rasqueta** hacemos unos pliegues: tomamos los bordes y los llevamos hacia el centro, como para hacer un hatillo.
6. Forramos una **placa de horno** con papel de horno y la cubrimos toda la superficie con abundante aceite de oliva. Colocamos la masa en la placa con los pliegues hacia abajo. Espolvoreamos la superficie con un poco de harina y la cubrimos con film transparente. La dejamos reposar una hora más. Pasado este tiempo, veremos que ha vuelto a aumentar su volumen; retiramos el film transparente.
7. Con las manos enharinadas aplastamos delicadamente la masa con cuidado de no eliminar el aire que tiene dentro. Se trata solamente de darle un poco la forma para que ocupe la mayor parte de la placa.
8. Con un dedo hacemos algunos agujeros por toda la masa. Podemos llegar a tocar el fondo pero sin que se rompa la masa. Condimentamos toda la superficie con abundante aceite de oliva, romero fresco y sal gorda o en escamas.
9. Metemos la focaccia en el horno a 220 °C y la cocemos durante 30 minutos. Se puede tomar recién sacada del horno, templada o fría.

COCA

Miriam García

Para la masa de la coca:

- 350 g de harina panadera
- 160 g de agua
- 50 g de manteca de cerdo
- 5 g de levadura seca de panadero (15 g de fresca)
- 1 cucharadita de sal

Para el relleno de cebolla y piñones:

- 750 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 50 g de aceite de oliva
- 2 huevos pequeños
- Un buen puñado de piñones
- Sal, al gusto

1. Empezamos por elaborar el fermento, para ello ponemos en un **bol** 100 g de **harina panadera** y 100 g de agua con toda la **levadura de panadería** de la receta. Removemos para mezclar bien, tapamos y dejamos fermentar.
2. Cuando el fermento esté esponjado y burbujeante agregamos todos los demás ingredientes y amasamos, hasta que la masa vaya afinándose. Por la manteca que lleva no llegará a estar muy lisa, pero tampoco es necesario. Amasamos en intervalos de dos minutos, dejando reposar 10-15 minutos entre amasado y amasado. Repetimos el proceso tres o cuatro veces, según juzguemos necesario.
3. Hacemos una bola con la masa, la ponemos en un bol aceitado, tapamos y dejamos doblar el volumen.
4. Mientras leva la masa, hacemos el relleno. Picamos muy finitos la cebolla y el ajo, y los ponemos a pochar en una sartén con el aceite de oliva. Debemos **sofreír muy despacio**, hasta que la cebolla esté transparente. Escurrimos un poco el aceite y reservamos.
5. Cuando el relleno esté templado, agregamos los huevos batidos y la sal.
6. Pasamos la masa a la encimera y **amasamos un poco para desgasarla**. La dejamos reposar cinco minutos para que se relaje y podamos estirarla.

7. Ayudándonos con un **rodillo** o solamente con la mano, ponemos la masa sobre una **bandeja de horno** y la estiramos hasta cubrir toda la bandeja. Si en algún momento se resiste a ser estirada, la dejamos reposar tapada unos minutos para que se relaje.
8. Le dejaremos un reborde algo más grueso que el resto.
9. Una vez bien estirada la masa extendemos el relleno por encima con una **espátula**, sin cubrir los bordes. Por último, espolvoreamos los piñones por encima del relleno.
10. Metemos la coca en el horno a 210º (mejor sin aire) y la cocemos 30-35 minutos, hasta que esté bien dorada.

Est 1991
GREENGATE

PRETZELS

Miriam García

Masa:

- 500 g de harina panadera
- 100 g de agua
- 170 g de leche
- 5 g de levadura seca de panadero (15 g de fresca)
- 5 g de miel
- 25 g de aceite de oliva
- 5 g de sal

Escaldado

- 2 litros de agua
- 50 g de bicarbonato sódico

Acabado:

- 1 huevo para pincelar
- Sal gorda o en escamas

1. Haremos un prefermento con 100 g de **harina panadera**, 100 g de agua y toda la **levadura de panadería**. Mezclamos todo bien en un **bol**, tapamos y dejamos fermentar hasta que haya subido y esté burbujeante.
2. Mezclamos el resto de los ingredientes y amasamos, a mano o con **robot**. Amasamos uno o dos minutos varias veces, dejando reposos de 10-15 minutos entre amasados, hasta que la masa esté lisa y elástica. Hacemos una bola con ella, la ponemos en un bol aceitado y dejamos que doble el volumen.
3. Cuando haya fermentado la desgasamos sobre la encimera, apretando bien con las manos, y la dividimos en 12 porciones iguales. Rodamos cada una de ellas en un cilindro y dejamos reposar para que se relaje, ya que la masa se resistirá a ser estirada. No hace falta enharinar porque la masa casi no se pega.
4. Formamos los pretzels de la siguiente manera: estiramos cada churro en una pieza larga de unos 60 cm, un poco más gruesa por el centro y más fina por los extremos. Tomamos las puntas y las acercamos a nosotros, haciendo como una herradura.
5. Cruzamos una punta sobre otra. Tomamos las puntas otra vez y las volvemos a cruzar una sobre la otra.

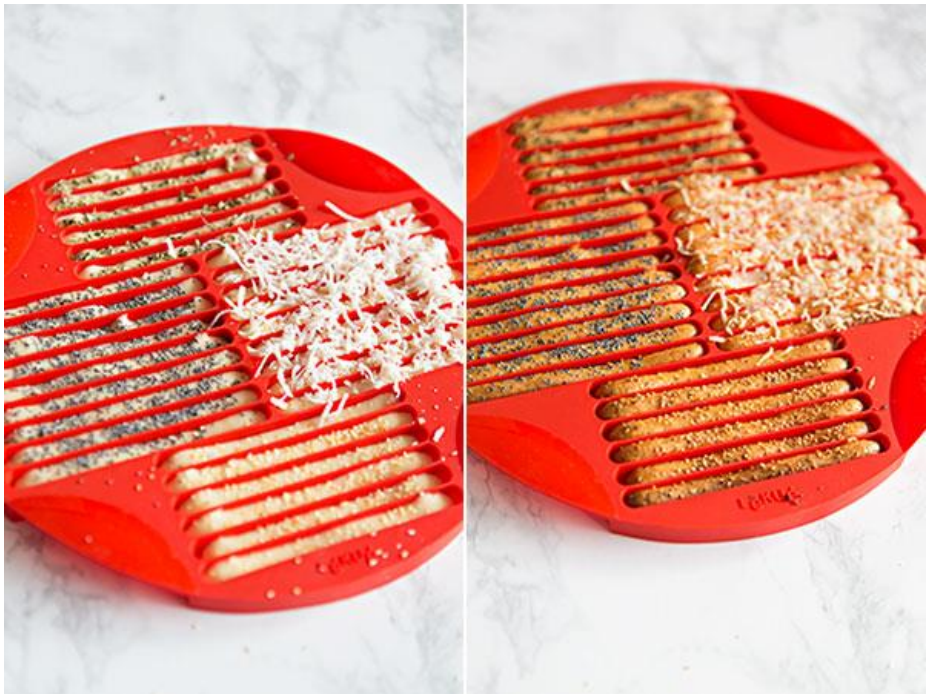
6. Para acabar de formar el pretzel, llevamos ambas puntas hacia atrás y sobre el resto del lazo. Pellizcamos un poco cada punta sobre el lado redondo del lazo, para que se peguen, y le damos la vuelta al lazo. Vamos poniendo los lazos formados sobre una **bandeja de horno**. Los dejamos fermentar, tapados con un plástico.
7. Cuando han subido, pero no doblado (es mejor quedarse un pelín cortos), podemos preparar el baño de bicarbonato. Ponemos el agua y el bicarbonato en una olla y llevamos a ebullición. Cuando hierva vamos metiendo los lazos, que mantendremos en el agua unos 20 segundos por cada lado. Los sacamos otra vez a la bandeja con una **espumadera**.
8. Pincelamos los pretzels escaldados con el huevo batido y repartimos por encima unas escamas de sal o un poco de sal gorda. Cocemos en el horno caliente a 240º (sin aire) unos 11-13 minutos, hasta que estén bien dorados. Dejamos enfriar sobre una **rejilla**.

GRISSINI

Olga Pareja

- 40 g de yogur
- 40 g de aceite de oliva
- 5 g de azúcar
- 1 huevo
- 65 g de harina
- 5 g de levadura química
- Una pizca de sal
- Para aromatizar: orégano, parmesano rallado, semillas de amapola, ajo en polvo…

1. Precalentamos el horno a 200ºC.
2. Engrasamos el **molde** con **spray antiadherente** o mantequilla derretida.
3. Mezclamos los ingredientes en un bol hasta conseguir una masa homogénea.
4. Colocamos la mezcla dentro de una manga pastelera y procedemos a rellenar las cavidades del molde.
5. Aromatizamos como más nos guste: orégano, parmesano rallado, semillas de amapola, ajo en polvo…
6. Horneamos unos 12 minutos y desmoldamos en caliente.



BIRKFAID

FOUGASSE

Clara González

- 500 g de **harina panadera**
- 350 g de agua
- 10 g de levadura fresca
- 10 g de sal
- Romero fresco

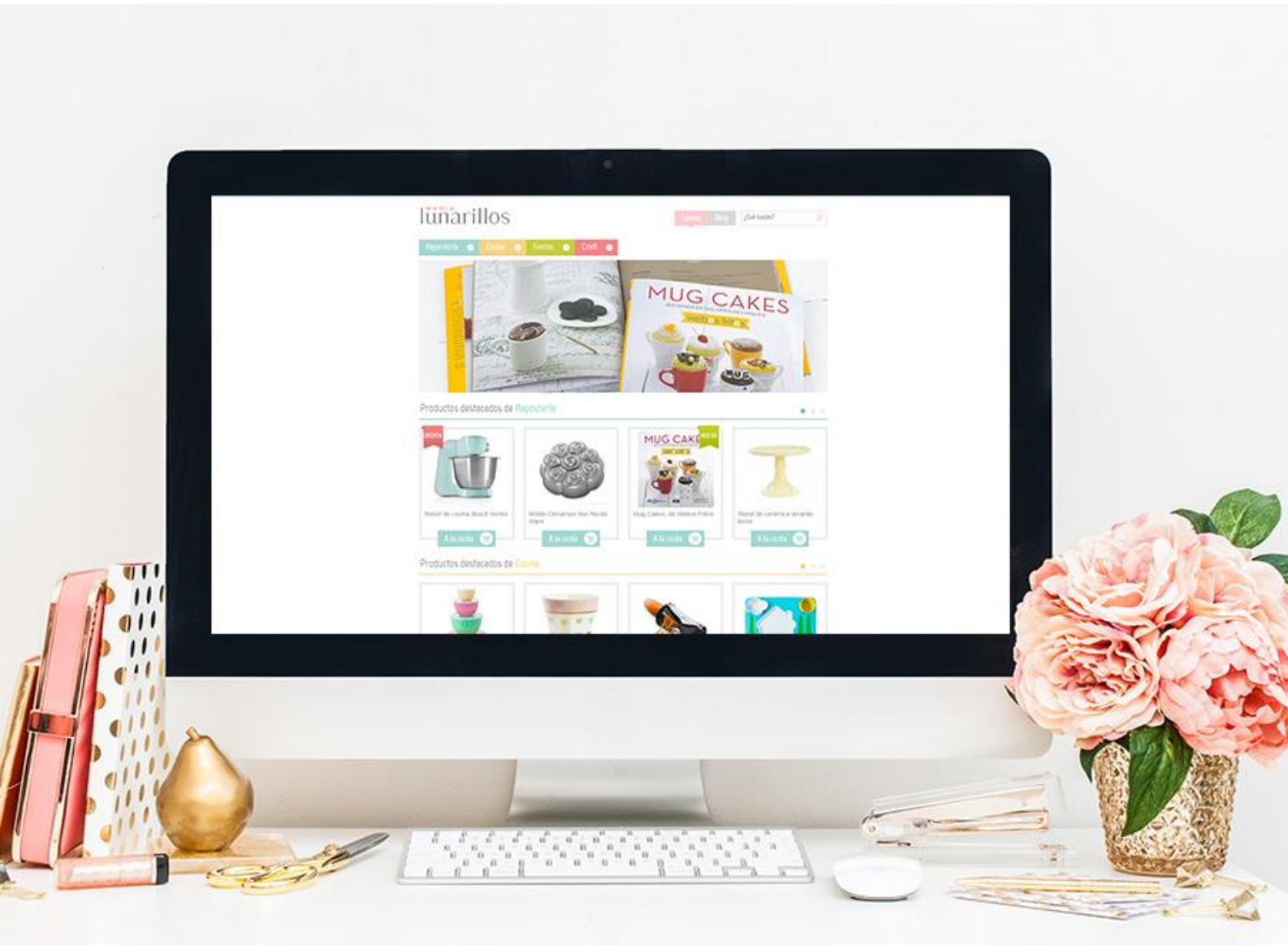
1. En un **bol**, añadimos la harina y la levadura. Con las manos hacemos un hueco en la harina e incorporamos el agua.
2. Con la ayuda de una **rasqueta**, mezclamos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
3. Incorporamos la sal y seguimos mezclando hasta tener una masa suave y homogénea.
4. Una vez mezclado, procederemos a realizar un primer amasado rápido estirando las puntas de la masa e introduciéndolas hacia dentro como si doblásemos un pañuelo. Dejaremos reposar la masa diez minutos y repetiremos la operación dos veces más con descansos de cinco minutos. Esta técnica permite que las cadenas de gluten se vayan formando solas sin necesidad de amasado.
5. Una vez finalizado cada amasado colocamos la bola en el bol con los pliegues hacia abajo y la tapamos con un **paño** o con papel film bien pegado a la superficie, de modo que no se forme una costra por el contacto con el aire. Dejamos reposar aproximadamente una hora, o hasta que doble su volumen, en un lugar cálido y alejado de corrientes de aire.
6. La masa debe quedar ligeramente húmeda y pegarse a los dedos, por lo que no es conveniente añadirle harina. Para evitar la molestia de que se pegue a las manos podemos manipularla rociando sobre ella un chorrito de aceite de oliva.
7. Una vez que la masa ha levado la desgasamos introduciendo las yemas de los dedos por toda su superficie.

8. Seguidamente espolvoreamos el romero y con ayuda una rasqueta cortamos la masa en cuatro trozos, y los disponemos unos encima de otros a modo de torre. Amasamos ligeramente para que el romero quede distribuido por la masa.
9. Colocamos la masa en una **bandeja** con un poco de **aceite** y la repartimos homogéneamente. Untamos la superficie también con aceite, tapamos la masa con papel de film y la dejamos reposar una hora más.
10. Precalentamos el horno a 230ºC.
11. Volcamos la masa sobre una superficie enharinada y la estiramos con un **rodillo** suavemente para no desgasarla en exceso. Dejamos reposar cinco minutos.
12. Una vez que la masa tenga un grosor de un centímetro aproximadamente, dividimos la masa con ayuda de una rasqueta en dos rectángulos y estos los dividimos a su vez en tres triángulos que colocaremos separadamente en una **bandeja de horno** con **papel de hornear** o un **tapete de silicona**.
13. Con la rasqueta realizaremos en cada triángulo una incisión en vertical en la parte central y tres rayas a la derecha y tres hacia la izquierda, orientadas hacia arriba y de menor a mayor longitud de arriba hacia abajo.
14. Abrimos ligeramente los cortes, colocamos ramitas de romero en la superficie y rociamos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
15. Horneamos a media altura durante 12-14 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Dejamos enfriar sobre una **rejilla**.

¿QUIERES MÁS?

Muchas más **recetas**, **video-recetas**, **e-books** y todos los **utensilios**, **menaje** e **ingredientes** específicos para **repostería y cocina**, en:

WWW.MARIALUNARILLOS.COM



GRACIAS

Gracias a ti por descargar este e-book gratuito.

Gracias a todas las personas que contribuyeron con sus recetas y fotografías a la creación de este e-book: **Miriam García**, de *El invitado de Invierno*, **Alicia Mañas**, de *A mí lo que me gusta es cocinar*, **Clara González**, de *Entrando en la cocina con Claire* y **Olga Pareja**, de *Nina's Kiitchen*.

Gracias especiales a **Pamela Rodríguez**, por contribuir a darle forma.

Ojalá lo hayas disfrutado. Compártelo con quien quieras.

MARIA
lunarillos
hazlo en casa

Muchas más recetas y todos los utensilios e ingredientes específicos para hacerlas en:

www.marialunarillos.com